

Mango

Erica Bänziger, Manfred Hailer

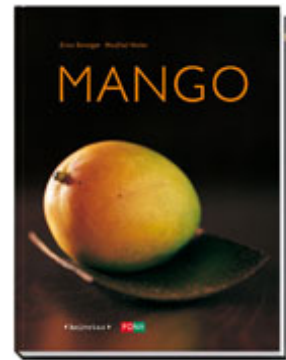
185 x 240 cm, 128 Seiten, 70 Farbbilder

Leinen gebunden mit Schutzumschlag

Auch in französischer Sprache erhältlich

978-3-03780-265-6

Preis: CHF 34.00



Königin der Tropenfrüchte

Der Siegeszug der Mango ist unaufhaltsam. Die aromatische Trendfrucht erobert sich hierzulande ihren Platz in der Küche genauso wie in den Bars oder als Zwischenverpflegung aus dem Rucksack. Wie vielfältig die Frucht selbst und ihr köstlicher Saft eingesetzt werden können, zeigen die Rezepte; sie stammen aus aller Welt und aus der kreativen Küche Erica Bänzigers. Dabei ist die Mango nicht nur aromastark, sondern auch äusserst gesund.

Eine besondere Aura umgibt die – äusserlich eher unscheinbare – Königin der Tropenfrüchte. Dank ihrem unvergleichlichen Aroma und den ernährungs-physiologisch besonders wertvollen Inhaltsstoffen sagen Experten ihr eine grosse Zukunft voraus. Die aromatische Trendfrucht erobert sich hierzulande ihren Platz in der Küche genauso wie in den Bars oder als energiespendende Zwischenverpflegung aus dem Rucksack. Dank fairem Handel trägt sie nicht nur zu einer lustvollen, gesunden Ernährung bei, sondern sichert in wirtschaftlich benachteiligten Ländern vielen Bauern die Lebensgrundlage.

Im informativen Einführungsteil erfährt der interessierte Leser alles über Herkunft, Mythologie, Botanik, Anbau, Transport, fairen Handel sowie Ernährung und Gesundheit. Da der Transport nicht ganz einfach ist, ersparen Tipps zu Einkauf und Lagerung dem Käufer eigene frustrierende Erfahrungen.

Wie vielfältig die Frucht selbst und ihr köstlicher Saft eingesetzt werden können, zeigen die Rezepte; sie stammen aus aller Welt und aus der kreativen Küche Erica Bänzigers. Das kulinarische Spektrum reicht vom erfrischenden Mango-Lassi mit Safran (Getränke) über eine verblüffende Mango-Lachs-Crème (Vorspeisen), Lammkoteletts auf gebackenen Curry-Mangos (Mahlzeiten), diversen Mango-Chutneys bis hin zu Mango-Grapefruit-Gratin, Mangoparfait oder Mango-Tiramisu (Desserts) und Rosenblätter- oder Schokoladen-Mango-Truffes sowie herzhaften Kraftkugeln.

Inhalt

Warenkunde

- Herkunft und Geschichte
- Verbreitung
- Botanik
- Anbau der Mango
- Mango-Produkte
- Fairer Handel
- Ernährungsphysiologie

Rezeptbeispiele

- Chutneys und Carpaccios
- Hauptspeisen: Scharfe Reispäckchen mit Mango, Gelbe Linsen mit Mango
- Nachspeisen Gebäck: Mango-Tarte
- Eis: Indisches Mango Eis, Mango-Kokos Eis
- Getränke: Mango Lassi mit Safran, Mango-Champagner

2007: Die Gastronomische Akademie Deutschlands E.V. hat "Mango" mit Silber ausgezeichnet